

OFG AREA DEPORTE Y SALUD

NOMBRE OFG	DESCRIPCION	ANTECEDENTES GENERALES
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD Nº 1584	<p>Es un optativo teórico/práctico enfocado al desarrollo equilibrado del cuerpo, a través del acondicionamiento físico progresivo y con cargas. El OFG aborda la práctica de ejercicios con diferentes variaciones, como el trabajo de autocarga, con implementos y variantes de tiempos, ayudando a mejorar su desempeño físico y entrega el mejoramiento de los hábitos de vida y los beneficios de mantenerse en forma saludable, estudiando las diferentes mediciones antropométricas y físicas que ayudarán al estudiante saber su evolución corporal.</p>	<p>Docente: Claudio Basilio Días: Martes y Jueves Horario: 08:30 a 09:50 hrs. Lugar: Sala Multiuso, Centro Deportivo. Dirección: Cienfuegos 40 Cupos: 20 alumnos Créditos: 5</p>
AEROFITNESS Nº1578	<p>Es un optativo teórico/práctico enfocado al ejercicio aeróbico y al trabajo localizado, al mejoramiento de los hábitos alimenticios y, en general, a la adquisición de hábitos de vida saludable. Durante el desarrollo del optativo, se entregan herramientas que ayudan a mantenerse físicamente en forma y los beneficios derivados de la práctica deportiva. Dentro de las clases se entregan variantes como la Aeróbica, el Aerobox y el Aero-Step.</p>	<p>Docente: Claudia Silva Días: Lunes y Miércoles Horarios: 11:30 a 12:50 hrs. Lugar: Sala Multiuso, Centro Deportivo. Dirección: Cienfuegos 40 Cupos: 20 alumnos Créditos: 5</p>
AJEDREZ Y JUEGOS DE ESTRATEGIAS Nº1588	<p>Es una asignatura teórica/práctica orientada a desarrollar las capacidades y habilidades intelectuales, de creatividad, de ingenio y de toma de decisiones, incorporando Juegos de ingenio como es la Dama, el Dominó Turno y el Ajedrez. Estos juegos son medios para desarrollar y potenciar las habilidades lúdicas y de pensamiento que ayudan a estimular y mejorar las capacidades fundamentales para estrategias en la vida profesional.</p>	<p>Docente: Marcelo Jorquera Días: Martes y Jueves Horario: 16:30 a 17:50 hrs. Lugar: K 52 Dirección: A. Barroso 10 Cupos: 24 alumnos Créditos: 5</p>
DESÓRDENES ALIMENTICIOS Nº1914	<p>Desórdenes Alimenticios, es un optativo teórico, preocupado de describir y conocer los distintos trastornos conductuales alimenticios y nutricionales de alta prevalencia en el ámbito nacional, como son la Obesidad, Desnutrición, Anorexia y Bulimia. En cada uno de ellos, conoceremos las características, factores, perfil de las personas que lo poseen, como también sus consecuencias sociales y de salud que conllevan.</p>	<p>Docente: Eduard Maury Día: Lunes Horario: 18:00 a 19:20 Lugar: K 57 Dirección: A. Barroso 10 Cupos: 30 alumnos Créditos: 5</p>

<p>FÚTBOL SALA DAMAS Nº2155</p>	<p>Fútbol Sala, es un optativo teórico/práctico orientado a profundizar en el conocimiento de la estructura y lógica interna de los deportes de colaboración con oposición, como el Fútbol Sala. Sus Unidades abordan conceptos como la relación entre los jugadores con el espacio, reglas principales y objetivos del juego.</p>	<p>Docente: David Moya Días: Miércoles y Viernes Horario: 10:00 a 11:20 hrs. Lugar: Multicancha, Centro Deportivo Dirección: Cienfuegos 40 Cupos: 20 alumnos Créditos: 5</p>
<p>NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN Nº1601</p>	<p>Es un optativo teórico orientado a dar conocimientos básicos y fundamentales de una nutrición balanceada para nuestro organismo. La finalidad de este curso es dar a conocer los nutrientes esenciales que requiere nuestro organismo y como balancearlos adecuadamente en nuestra alimentación.</p>	<p>Docente: Eduard Maury Día: Jueves Horario: 18:00 a 19:20 Lugar: K 52 Dirección: A. Barroso 10 Cupos: 30 alumnos Créditos: 5</p>
<p>PRIMEROS AUXILIOS Nº1597</p>	<p>Es un optativo teórico orientado a dar los conocimientos básicos y técnicos en primeros auxilios, entregando así, las herramientas principales para una emergencia. Además, se darán conocimientos de prevención y educación en el área de salud como la higiene del ambiente, factores de riesgos, zonas críticas en el hogar y estrategias de prevención.</p>	<p>Docente: Cristian Constantino F. Día: Miércoles Horario: 18:00 a 19:20 Lugar: K 58 Dirección: A. Barroso 10 Cupos: 30 alumnos Créditos: 5</p>
<p>SALSA Y BAILES DE SALÓN Nº1592</p>	<p>Es un optativo teórico/práctico enfocado a entregar conocimientos técnicos de distintos ritmos para lograr bailes con coreografías improvisadas y prediseñadas, las cuales transmitan sentimientos al espectador. Esta asignatura aborda distintos bailes de salón como son el Cha-Cha, Samba, Jive, Salsa Rueda Casino y Salsa Mambo.</p>	<p>Docente: Paulina Navarro Días: Martes y Jueves Horario: 16:30 a 17:50 hrs. Lugar: Sala Multiuso, Centro Deportivo Dirección: Cienfuegos 40 Cupos: 20 alumnos Créditos: 5</p>
<p>SEGURIDAD Y PREVENCIÓN Nº1915</p>	<p>Seguridad y Prevención, es un optativo teórico que se preocupa de entregar conocimientos generales de normas de seguridad y prevención que debe tener un espacio público o personal. El estudiante será capaz de identificar, evaluar y controlar los diferentes tipos de riesgos asociados a actividades del quehacer cotidiano para el cuidado de él y de sus pares.</p>	<p>Docente: Por definir Días: Martes Horario: 18:00 a 19:20 hrs. Lugar: K 57 Dirección: A. Barroso 10 Cupos: 30 alumnos Créditos: 5</p>

<p>TAEKWON DO Nº2152</p>	<p>Taekwondo, es un optativo teórico/práctico orientado a la práctica de la defensa personal frente a un ataque, permitiendo la evasión, el escape y manteniendo un grado de seguridad adecuado. Sus contenidos involucran el desarrollo de técnicas de autodefensa y la disciplina deportiva Tae-kwon-do, la que contempla sus técnicas fundamentales y reglamentación.</p>	<p>Docente: Juan Hidalgo Día: Martes y jueves Horario: 16:30 a 17:50 Lugar: J 22 Dirección: Ejército 72 Cupos: 20 alumnos Créditos: 5</p>
<p>TENIS DE MESA Nº1595</p>	<p>Es un optativo teórico/práctico enfocado al incentivo de la práctica deportiva, a través de la disciplina del Tenis de Mesa utilizando: pelota, mesa, paleta y malla, como principales implementos deportivos. La asignatura entrega los conocimientos teóricos y prácticos básicos necesarios para jugar correctamente la disciplina deportiva.</p>	<p>Docente: Paola Duarte Días: Lunes y Miércoles Horario: 16:30 a 17:50 hrs. Lugar: Sala Multiuso, Centro Deportivo Dirección: Cienfuegos 40 Cupos: 20 alumnos Créditos: 5</p>
<p>TENIS VARONES Nº1916</p>	<p>Tenis, es un optativo teórico/práctico enfocado al incentivo de la práctica deportiva, a través de la disciplina del Tenis utilizando como medios: pelota, raqueta y red, como principales implementos deportivos. La asignatura entrega los conocimientos teóricos como la historia, el reglamento y evolución de esta disciplina como también prácticos básicos necesarios para jugar correctamente la disciplina deportiva.</p>	<p>Docente: Xavier Tornero Días: Lunes y Miércoles Horario: 11:30 a 12:50 hrs. Lugar: Multicancha, Centro Deportivo Dirección: Cienfuegos 40 Cupos: 12 alumnos Créditos: 5</p>
<p>YOGA Nº1579</p>	<p>Es un optativo teórico/práctico enfocado a trabajar el cuerpo de manera integral a través de las asanas (posturas) en coordinación con los pranayamas (respiración), mudras (sellos gestuales de manos), bandhas (llaves corporales) y shavasana (relajación) con el fin de lograr el mejoramiento y la armonización del cuerpo, la mente, el sistema nervioso, endocrino y el emocional.</p>	<p>Docente: Carolina Bigorra Días: Lunes y Miércoles Horario: 10:00 a 11:20 hrs. Lugar: Sala Multiuso, Centro Deportivo Dirección: Cienfuegos 40 Cupos: 30 alumnos Créditos: 5</p>

OFG AREA DESARROLLO PERSONAL

NOMBRE OFG	DESCRIPCION	ANTECEDENTES GENERALES
<p>AUTOESTIMA Y DESARROLLO DE HABILIDADES INTERPERSONALES Nº1583</p>	<p>Potenciar las habilidades sociales y el sentimiento de autovaloración, partiendo de la base que cada persona es única e irremplazable en el mundo.</p>	<p>Docente: Claudia Méndez Días: Lunes Horario: 13:30 a 14:50 Lugar: K 43 Dirección: A. Barroso 10 Cupos: 30 alumnos Créditos: 5</p>
<p>AUTONOMÍA Y DEPENDENCIA DE LA VIDA FAMILIAR Nº1591</p>	<p>Favorecer el desarrollo de herramientas para comprender y actuar frente a las necesidades simultáneas y a veces conflictivas de respaldo e independencia de la familia. Requisitos: estudiantes desde 2º año de la carrera.</p>	<p>Docente: Claudia Sarrazín Días: Miércoles Horario: 10:00 a 11:20 Lugar: Por definir Dirección: Por definir Cupos: 30 alumnos Créditos: 5</p>
<p>CRISIS Y CONFLICTOS FAMILIARES: UNA INSTANCIA DE CRECIMIENTO Nº1921</p>	<p>Comprender de qué manera las crisis y conflictos familiares, en la medida en que sean reconocidos y bien enfrentados, pueden ser una instancia de crecimiento personal y relacional. Requisitos: estudiantes desde 2º año de la carrera.</p>	<p>Docente: Astrid Villouta Días: Martes Horario: 13:30 a 14:50 Lugar: E 54 Dirección: E. Escala 1822 Cupos: 30 alumnos Créditos: 5</p>
<p>ESCRITURA Y AUTOCONOCIMIENTO Nº1598</p>	<p>Explora la propia historia personal, encontrando estilos narrativos estableciendo interrelaciones entre la historia individual y su contexto sociohistórico.</p>	<p>Docente: María Ester Buzzoni y Jenny Thiemer Días: Jueves Horario: 13:30 a 14:50 Lugar: C 11 Dirección: A. Barroso 26 Cupos: 20 alumnos Créditos: 5</p>

<p>ESTRATEGIAS PARA ELEGIR Y SER PAREJA Nº1580</p>	<p>Promover el aprendizaje asociado a los aspectos que obstaculizan y/o facilitan una elección de pareja en que sea posible experimentar satisfacción, plenitud y desarrollo personal. Requisitos: estudiantes desde 2° año de la carrera.</p>	<p>Docente: Claudia Méndez Días: Lunes Horario: 11:30 a 12:50 Lugar: E 28 Dirección: E. Escala 1822 Cupos: 25 alumnos Créditos: 5</p>
<p>HABILIDADES SOCIALES PARA LA VIDA Nº1599</p>	<p>Ampliar las habilidades sociales y de comunicación asertiva, asociándolas a la inteligencia interpersonal.</p>	<p>Docente: Sabine Romero Días: Jueves Horario: 13:30 a 14:50 Lugar: E 57 Dirección: E. Escala 1822 Cupos: 30 alumnos Créditos: 5</p>
<p>PRACTICA DE MEDITACION CALMA Y SABIDURIA Nº1594</p>	<p>Entregar herramientas que proporcionen estilos de vida nutritivos y manejo de situaciones estresantes, desde las prácticas de la atención plena y la meditación. Requisitos: estudiantes desde 2° año de la carrera.</p>	<p>Docente: María Elena Pulido Días: Miércoles Horario: 13:30 a 14:50 Lugar: J 24 Dirección: Ejército 72 Cupos: 20 alumnos Créditos: 5</p>
<p>POSIBLE, OTRO CHILE Nº1606</p>	<p>Innovar desde la historia personal y colectiva en la proyección hacia un país más justo, fraterno e inclusivo – visualizando caminos de acción en su rol de egresados. Requisitos: estudiantes desde 2° año de la carrera.</p>	<p>Docente: Felipe Gross y Claudia Sarrazin Días: Miércoles Horario: 08:30 a 09:50 Lugar: E 52 Dirección: E. Escala 1822 Cupos: 25 alumnos Créditos: 5</p>

OFG AREA ARTE Y CULTURA

NOMBRE OFG	DESCRIPCION	ANTECEDENTES GENERALES
<p align="center">APRECIACIÓN CINEMATOGRAFICA Nº1593</p>	<p>A través de la presentación de los factores que conforman el relato cinematográfico, este curso verificará las posibilidades que distintos directores han tenido para generar el lenguaje exclusivo de este soporte masivo.</p> <p>La hipótesis fundamental es entender que el cine, arte e industria a la vez, permite filtrar una mirada estética particular, independiente de donde se genere y de quienes estén involucrados con él.</p> <p>Más o menos masivo, mejor distribuido o relegado a una audiencia limitada, con el apoyo de marketing o simplemente un secreto de boca en boca, ciento de películas han descubierto formas de contar historias, generando una identificación con grandes públicos, e influyendo, a su vez en cientos de otras cintas.</p> <p>Se verán entre otros, los principales géneros y arquetipos cinematográficos: el sentido del género en la industria.</p>	<p>Docente: Patricio Cuevas Días: Jueves Horario: 11:30 a 12:50 Lugar: E 11, Auditorio Dirección: E. Escala 1822 Cupos: 30 alumnos Créditos: 5</p>
<p align="center">DANZA MODERNA Nº1596</p>	<p>Asignatura teórico práctica donde se aborda la danza desde el desarrollo y la profundidad de los dominios expresivos y técnicos sobre el cuerpo propio y su interacción con sus pares, sus capacidades y sus mecánicas corporales, en relación con el espacio y el flujo con el propósito de responder a los requerimientos de una correcta ejecución de la Danza Moderna y Contemporánea. Aplicando en escena los conocimientos adquiridos.</p>	<p>Docente: Carolina Bigorra Días: Miércoles Horario: 11:30 a 12:50 Lugar: J 22 Dirección: Ejército 72 Cupos: 25 alumnos Créditos: 5</p>
<p align="center">ESCRITURA CREATIVA: OBSERVAR, MIRAR, PENSAR Nº2153</p>	<p>Los estudiantes escogerán un trayecto o paseo que tenga relación con sus vidas. Este paseo lo repetirán tres veces a lo largo del semestre en compañía de un autor diferente que les enseñará a mirar de otra manera y más hondo. La primera vez aprenderán a observar. La segunda vez aprenderán a pensar lo observado y la tercera vez trabajarán sobre su memoria individual (despertada por el paseo) y la memoria del lugar. Al finalizar el curso, se realizará una lectura abierta a la comunidad, incorporando imágenes y/o audio.</p>	<p>Docente: Cynthia Rimsky Días: Lunes Horario: 15:00 a 16:20 hrs. Lugar: Por definir Dirección: Por definir Cupos: 25 alumnos Créditos: 5</p>

<p>FOLCLORE Nº1585</p>	<p>Este curso tiene por objeto el acercamiento a la cultura tradicional, contempla la apreciación audiovisual de un repertorio general de manifestaciones de distintas comunidades y épocas. Como resultado se espera estimular en los alumnos la comprensión y el respeto por las diferentes prácticas de las expresiones tradicionales y su participación activa, directa o indirecta, en ellas.</p>	<p>Docente: Osiel Vega Días: Martes Horario: 15:00 a 16:20 Lugar: J 22 Dirección: Ejército 72 Cupos: 25 alumnos Créditos: 5</p>
<p>PINTURA Y COLOR Nº1604</p>	<p>Taller práctico de nivel básico, destinado a manejar y aplicar las técnicas de la pintura acrílica a través del lenguaje del color y la composición. El objetivo de este taller es introducir al alumno en el lenguaje de la pintura y sus diferentes recursos plásticos, a través de una serie de ejercicios prácticos y experimentales que desarrollan la capacidad creativa.</p>	<p>Docente: Felipe Carrión Días: Viernes Horario: 13:30 a 14:50 Lugar: Sala taller 1 Dirección: E. Escala 1822 Cupos: 20 alumnos Créditos: 5</p>
<p>IMPROVISACION TEATRAL Nº2156</p>	<p>Taller de entrenamiento actoral, a través con juegos de improvisación grupales e individuales-, y de la estimulación de destrezas expresivas innatas, relacionadas con lo gestual, lo vocal y lo narrativo.</p>	<p>Docente: Gabriel Sepúlveda Días: Martes Horario: 10:00 a 11:20 Lugar: E 11, Auditorio Dirección: E. Escala 1822 Cupos: 25 alumnos Créditos: 5</p>
<p>TEATRO Nº1602</p>	<p>El objetivo del taller es que los alumnos experimenten un viaje de introducción por diferentes gamas del teatro. Para ello se basan en observar tres grupos de la naturaleza que nos rodea: los elementos, las materias y los animales. Para luego, en una segunda etapa, ver en qué aspectos lo observado se puede comparar e integrar al ser humano tanto en su gestualidad, en sus movimientos y en su voz; como en sus creaciones así como la poesía, la pintura y el cine.</p>	<p>Docente: Claudia Burgos Días: Viernes Horario: 10:00 a 11:20 Lugar: E 11, Auditorio Dirección: Erasmo Escala 1822 Cupos: 25 alumnos Créditos: 5</p>
<p>ARTE COMUNITARIO, EXPERIENCIAS EN INSTITUCIONES URBANAS Y VIDEO ARTE Nº1918</p>	<p>Esta asignatura pretende abordar preguntas en torno a las posibilidades de la realización de video arte y las instalaciones urbanas en relación a los contextos sociales que habitamos. Además, de observar como el arte puede generar un impacto en nuestra sociedad. Para esto estudiaremos propuestas de video comunitario, cuentacuentos digitales y ejemplos de instalaciones urbanas en América Latina.</p>	<p>Docente: Josefa Ruiz Días: Miércoles Horario: 08:30 a 09:50 Lugar: H 23 Dirección: Cienfuegos 41 Cupos: 30 alumnos Créditos: 5</p>

OFG AREA SOCIAL

NOMBRE OFG	DESCRIPCION	ANTECEDENTES GENERALES
<p>¿ES POSIBLE SUPERAR LA POBREZA? Nº1600</p>	<p>Identificar diferentes propuestas de superación de la pobreza y desarrollo social a partir de un proyecto de acción y de algunos de los enfoques de desarrollo que se postulan desde el ámbito de las Ciencias Sociales.</p>	<p>Docente: Isabel Donoso Días: Jueves Horario: 15:00 a 16:20 hrs. Lugar: K 58 Dirección: A. Barroso 10 Cupos: 15 alumnos Créditos: 5</p>
<p>DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL TRABAJO EN EQUIPO Nº1920</p>	<p>Proporciona elementos teóricos y prácticos para fortalecer habilidades en la organización y conducción de equipos de trabajo en el ámbito académico, de acción social, religiosa, política, recreativa, etc. Incorpora una experiencia de servicio en la "Biblioteca Central para Ciegos".</p>	<p>Docente: Gabriel Valdivieso Días: Martes Horario: 10:00 a 11:30 hrs. Lugar: K 53 Dirección: A. Barroso 10 Cupos: 30 alumnos Créditos: 5</p>
<p>DESIGUALDADES SOCIALES EN AMÉRICA LATINA Nº2154</p>	<p>Comprender la pobreza y la exclusión social como expresión grave de las desigualdades en América Latina. Se invitará a "América Solidaria" y "Un Techo para mi País" a mostrar su trabajo de acción social.</p>	<p>Docente: Juan Ignacio Latorre Días: Martes Horario: 15:00 a 16:20 hrs. Lugar: E 22 Dirección: E. Escala 1822 Cupos: 30 alumnos Créditos: 5</p>
<p>ECONOMÍA SOCIAL Y SOLIDARIA Nº1919</p>	<p>Mostrar alternativas realmente existentes al modelo neoliberal imperante, basadas en organizaciones democráticas, participativas, equitativas y sustentables</p>	<p>Docente: Juan Ignacio Latorre Días: Jueves Horario: 15:00 a 16:20 hrs. Lugar: E 34 Dirección: E. Escala 1822 Cupos: 30 alumnos Créditos: 5</p>